

## **REGULAMIN - SALKA GIMNASTYCZNA**

### **UWAGI OGÓLNE:**

1. Salka gimnastyczna stanowi własność Jacht Klubu Wielkopolski.
2. Wejście na salkę i rozpoczęcie zajęć przez uczestnika oznacza akceptację przez niego niniejszego regulaminu.
3. Każda osoba przebywająca na terenie salki gimnastycznej, zobowiązana jest do zapoznania się i bezwzględnego stosowania Regulaminu, instrukcji sali gimnastycznej oraz instrukcji użytkowania i obsługi urządzeń oraz sprzętu treningowego. Obowiązuje bezwzględne przestrzeganie zaleceń dotyczących bezpieczeństwa.
4. Pod nazwą urządzenie treningowe rozumie się każde urządzenie (atlas, rower treningowy, bieżnia), natomiast sprzęt treningowy to wszystkie pozostałe przedmioty znajdujące się na terenie siłowni służące do ćwiczeń.
5. Niepełnoletni Członkowie Klubu mogą przebywać na terenie salki gimnastycznej tylko pod opieką trenera klubowego, rodzica lub innego opiekuna prawnego.
6. Osoby pełnoletnie przebywają na terenie salki gimnastycznej na własną odpowiedzialność.
7. Z salki gimnastycznej mogą korzystać tylko osoby zdrowe oraz te, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do ćwiczeń.
8. Korzystanie z salki przez jakiegokolwiek członka, możliwe jest jedynie pod warunkiem, braku przeciwwskazań medycznych do wykonywania dane rodzaju ćwiczeń.
9. Wszyscy korzystający z salki gimnastycznej zobowiązani są do zmiany stroju na sportowy w szatniach klubowych.
10. W salkie gimnastycznej i obowiązuje wyłącznie strój sportowy, czyste, sportowe obuwie zmiennie oraz obowiązkowo suchy ręcznik.
11. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na urządzeniach treningowych dla zachowania bezpieczeństwa, korzystający, winien sprawdzić stan techniczny urządzenia, z którego będzie korzystał i w przypadku zauważenia usterek zgłosić ten fakt trenerowi lub kierownikowi Klubu.
12. Wszelkie skaleczenia, urazy oraz pogorszenie samopoczucia należy zgłaszać niezwłocznie trenerowi lub kierownikowi.
13. Każdy korzystający, po zakończeniu ćwiczeń na danym urządzeniu treningowym, zobowiązany jest do:
  - pozostawienia urządzenia w należyтым stanie technicznym;
  - wytarcia potu z powierzchni urządzenia;

## **NA TERENIE SALKI GIMNASTYCZNEJ ZABRANIA SIĘ:**

1. Przesławiania urządzeń treningowych oraz wprowadzania innych regulacji, które mogą zagrażać bezpieczeństwu, używania urządzeń oraz sprzętu treningowego do innych celów niż jest przeznaczony.
2. Wnoszenia toreb, plecaków, opakowań szklanych, ostrych narzędzi oraz innych niebezpiecznych przedmiotów.
3. Zabrania się wprowadzania zwierząt.
4. Zakazuje się wstępu na salkę gimnastyczną osobom znajdującym się w stanie po spożyciu alkoholu, nietrzeźwości, pod wpływem środków odurzających, lub innych środków powodujących utratę kontroli nad sobą.
5. Zabrania się wnoszenia i spożywania alkoholu, napojów alkoholowych, środków odurzających oraz:
  - palenia tytoniu;
  - zachowania powszechnie uznawanego za nieprzyzwoite lub obraźliwe;
  - niszczenia wyposażenia.
6. Zabrania się korzystania z salki gimnastycznej osobom, u których widoczne są objawy wskazujące na: zakaźne choroby skóry i inne choroby zakaźne, grzybicę, brodawicę, rumień, róża itp., otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, ślady na kończynach po częstych iniekcjach dożylnych, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi, agresywne zachowanie.
7. Osobom ze skłonnościami do ataków skurczów lub utraty przytomności oraz upośledzonym umysłowo, wstęp i pobyt na terenie obiektu jest dozwolony wyłącznie z opiekunem.
8. Grupy zorganizowane, muszą mieć co najmniej jednego opiekuna na piętnastu uczestników, odpowiedzialnego za swoich podopiecznych przez cały czas przebywania w salce gimnastycznej.
9. Opiekun grupy zobowiązany jest do ciągłej kontroli stanu grupy, oraz do posiadania stosownych uprawnień do prowadzenia zajęć gimnastycznych. Opiekun grupy zobowiązany jest do przebywania w siłowni w stroju sportowym.
10. Wszelkie skaleczenia, urazy oraz pogorszenie samopoczucia należy zgłaszać niezwłocznie trenerowi lub kierownikowi.
11. Wszyscy korzystający z salki gimnastycznej zobowiązani są do zmiany stroju na sportowy w szatniach klubowych.